

Maanantai
Tiistai
Keskiviikko
Torstai
Perjantai
Lauantai
Sunnuntai
YHTEINEN AAMUPALA

Klo 8.30-9.30 / Vire (huoltotie 6)
Vapaaehtoiset & Vieremän kunta

IKÄÄNTYVIEN JUMPPA

Klo 10-11 / Huvitorppa
Vieremän kunta

**PORINAKAHVILA
(Parilliset viikot)**

Klo 10.30 -13 / Vire
Tule tutustumaan Marttojen toimintaan ja kahvittelemaan.
Vieremän martat

KUNTOSALIOPASTUSTA

Klo 11.30-12.30 / kuntosali
Aloitteville ja kuntoutujille.
Vieremän kunta & PSHVA

LUKUPIIRI

(Parittomat viikot)

Klo 10.30-12 / Kirjasto
keskustelua kirjoista kahvikupin ääressä!
Vieremän kunta

KIERTOHarjoittelu

Klo 11-12 / kuntosali
Ennakoilmoittautuminen liikuntasihteerille!

**VILPERI 2.0
PERHELIKUNTAA
17.3. ja 24.3.**

Klo 14-16 / Liikuntahalli
Välipala aulassa klo 14-15
-Vaihtuva ohjelma!
PSL, Perheille-hanke,
Vieremän kunta

VESILIIKUNTAA

Klo 13.20-16 / Saukko-Uimahalli
Lähtö linja-autoasemalta
klo 13.20. Vesijumppa
klo 14.15-14.45.

Paluukyyti klo 16. Kyyditys ja jumppa on maksuton.
Eläkeläisille lisäksi maksuton sisäänpääsy.

Ilmoittautuminen liikuntasihteerille
040 518 7370.

Vieremän kunta

LAUTAPELIKERHO

Klo 14-17 / Vire
Rentoa yhdessäoloa ja lautapeliä pelailua.
Vapaaehtoistoimijat

LASTEN KONSERTTI 1.4.

Klo 9.15 / Kirjasto
Esittäjänä lastenmusiikin ammattilainen, Pertti Rasinkangas.

Mehutarjoilu! Vapaa pääsy!

TUOLIJUMPPA

Klo 11-11.45 / Huvitorppa
Sopii myös liikunta- ja toimintakyvyltään heikentyneille.
Vieremän kunta

**ILOLLA-HANKE
TOIMINTAA 65+ VUOTIAILLE**

Klo 13-14.30 / Huvitorppa
Liikuntateemaista ryhmätoimintaa
Vieremän kunta & PSL

KIRJASTON PÄIVÄ 19.3.

Klo 10-16 / Kirjasto
Tarjolla kahvia ja kirjastotietoa sekä tietysti mukavaa tunnelmaa!
Lukulääkärin vastaanotto klo 9.30-11 ja niska-hartiajumeihin suunnattu kehonhuoltopaja klo 15-15.30.


ILTANUOTIO 16.4.

Klo 17-19 / Einarin puisto
Mukana Pohjois-Suomen Huimaus- ja meniereyhdistys

AAMUN TEHOTREENI

Klo 7-7.45 / Liikuntahalli
Vieremän kunta

YHTEINEN AAMUPALA

Klo 8.30-9.30 / Vire
Vapaaehtoiset & Vieremän kunta

PERHEKERHO-VIPELTÄJÄT

Klo 9-12 / Vire
Alle kouluikäisten lasten perheille suunnattu, avoin kohtaamispaikka.
Vieremän kunta

SENIORISALI

Klo 10-11.15 / Kuntosali
60 + vuotiaiden avoin voimaharjoitteluryhmä.
Vapaaehtoisohjaajat & kunta


INTERNATIONAL SATURDAY 21.3.

Klo 15-17 / Kirjasto
Tutustumista kirjaston palveluihin kahvikupposen äärellä sekä lopuksi rentoudutaan äänimaljojen soudessa.

Kansainvälisissä tilaisuuksissa tutustutaan Vieremään sekä suomalaiseen kulttuuriin paremmin.

Tilaisuudet ovat kaikille avoimia!

Vieremän kunta, Ponsse Oyj,
Vieremän 4H & Rientola Vieremä Oy

HARJUN ULKOILUPÄIVÄ 29.3.

Klo 10-14 / Vieremän Itäinen koulu
Koko perheen seikkailupäivä. Kyyditys linja-autoasemalta, lähtö klo 9.30. Paluukyyti klo 14.00

- Seikkailutehtäviä
 - Temppurata liikuntasalissa
 - Liikuntaa lähiympäristössä
 - Voimaa tassuista-koiraharrastukset
 - Kioskin palvelut
- Vieremän kunta & Rientola Vieremä Oy

LIIKUNTA- JA RAVITSEMUSNEUVONTA

Yksilölliset harjoitusohjelmat ja vinkit hyvinvointisi tueksi.

Liikuntasihteerin sari.kautto@vierema.fi
040 518 7370

Hyvinvointityöntekijä joona.hynynen@vierema.fi
040 660 6867


KIRJAILIJAVIERAS - MARIA PALDANIUS 23.3.

Klo 14-15 / Rientola
Maria Paldanius on julkaissut vuonna 2025 kiitellyn Paastomania - vapaaehtoisen näkiintymisen kulttuurihistoria -teoksen. Vierailun teemana on syömishäiriöt.
Vapaa pääsy

